




NOVEMBRE : MENUS DE LA SEMAINE 4

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
-------	-------	----------	-------	----------

Pour le petit-déjeuner, privilégiez le pain au son, complet, le thé plutôt que le café, un yaourt, un fruit ou une compote.

DEJEUNER

Pâtes à la bolognaise  Fruit ou compote	Endives et poulet curry* Crème dessert maison	Navets farcis* Yaourt 	Poisson fenouil* Fruit	Choux/saucisses* Crème dessert 
--	--	---	---------------------------	--

Envie de grignoter ? Une poignée d'amandes, de noisettes ou une pomme et une tisane

DÎNER

Crumble fenouil/chèvre Yaourt	Soupe P. de T poireaux  Tartines de Fromage	Brocolis et P. de T gratinés*  Compote	Tatin de navet/canard Mâche * Yaourt	Ce soir, tout est permis 
----------------------------------	--	---	--	--

Je ne remplis pas la case du vendredi soir, parce que c'est la fin de la semaine et on a bien le droit de se relâcher ! Alors, chez moi c'est sushis, chinois, pizza... Selon l'humeur, l'envie 😊

*Les recettes en ligne

Idée week-end : des cèpes farcis* (si vous avez pensé à en congeler)